



TEMA 3: LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

1/ La dieta

Subraya en el libro:

- Dieta, dieta equilibrada y dieta mediterránea (con sus alimentos más característicos).
- Funciones de los alimentos según sus nutrientes (incluye los ejemplos que aparecen en la rueda de los alimentos).

Contesta aquí a estas actividades:

- a) Si tienes que hacer ejercicio intenso, ¿en qué tipo de nutrientes debe ser rica tu dieta?
- b) Una persona que quiere ganar musculatura, ¿qué nutrientes debe ingerir en mayor cantidad?
- c) ¿Quién regula las reacciones químicas que se producen en nuestro organismo?

Sobre la rueda de los alimentos y la dieta mediterránea haz en el cuaderno los ejercicios 1, 2, 28 y 32.

2/ Creencias sobre la alimentación: ¿verdaderas o falsas?

Puede que alguna de las afirmaciones siguientes se la hayas oído a algún familiar o compañero o la hayas escuchado en televisión o leído en una revista.

Cópialas en el cuaderno y razona si son falsas o ciertas:

- El pan engorda... y la miga más.
- Hay alimentos que adelgazan.
- Saltarse una comida adelgaza.
- Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos.
- Los alimentos *light* adelgazan.
- El agua engorda durante las comidas.
- Los productos integrales adelgazan porque tienen menos calorías.

3/ Trastornos relacionados con la alimentación

Subraya en el libro:

- Consejos para alimentarnos mejor.
- Malnutrición, desnutrición, anorexia, bulimia y obesidad y con qué otras enfermedades está relacionada.

4/ El etiquetado de los alimentos

Repasa en el libro el contenido de un etiquetado correcto y haz las actividades 15 y 35.

5/ La conservación de los alimentos

Repasa en el libro los métodos de conservación y haz las actividades 18 y 36.